

Gegen Schnarchen: Trainieren statt operieren!

(r) Schnarchen das stört nicht nur den Schlaf des Partners im Bett daneben. Nein, auch der Schnarchende selbst hat bei weitem nicht den erholsamen Schlaf, den er haben sollte. Oft ist Schnarchen die Ursache für Tagesmüdigkeit, mangelnden Antrieb oder gar depressive Stimmungen. „Wer schnarcht, sollte zur Logopädin. Wenn der HNO-Arzt abgeklärt hat, dass die Ursache für das Schnarchen nicht beispielsweise eine Nasenscheidewandverkrümmung oder Polypen sind, dann kann mit Logopädie geholfen werden“, erklärt die Logopädin Celine Westphal, die in ihrer Logopädie-Praxis DIALOGO in Berkheim mit Muskeltraining im Rachenraum sehr gute Erfolge erzielt. Sie erläutert, wie das funktioniert: „Durch

eine Kombination aus Saug-, Schluck-, Atem- und Kehlkopfübungen wird die erschlaffte Muskulatur von Gaumensegel, Zunge und Rachen gestrafft.“ Das typische Schnarchgeräusch entsteht nämlich durch das Pendeln der schlaffen, weichteiligen Strukturen gegen die Rachenhinterwand. Man unterscheidet zwischen Schnarchen ohne Atemaussetzer (Apnoen) und Schnarchen mit Atemaussetzern (Schlaf-Apnoe-Syndrom), wo es zu einem kompletten Verschluss des Rachens durch Zungengrund, Rachenwand und weichem Gaumen kommt. In beiden Fällen kann schon durch 10 bis 20 „Trainingseinheiten“ Platz im Rachen geschaffen und so das Schnarchen abtrainiert werden. „Bevor man teure Operationen in

Betracht zieht, sollte man unbedingt zuerst gezielt seine Rachenmuskulatur trainieren“, empfiehlt Celine Westphal.

Logopädie und tiergestützte Therapie

In ihrer Logopädiepraxis DIALOGO bietet die sympathische, junge Logopädin natürlich auch die Behandlung von Sprach-, Sprech-, Stimm- und Schluckstörungen im Kinder-, Jugend- und Erwachsenenalter an. Unterstützt wird sie bei der Arbeit gerne – wenn keine Allergie oder Abneigung besteht – von ihrem ausgebildeten Therapiehund Filou. Er kann Entspannungshelfer, Sprachmotivator und RollenspieltTeilnehmer sein.



 **DIALOGO** Praxis für Logopädie
• Sprachtherapie • Sprechtherapie • Stimmtherapie

DIALOGO Praxis für Logopädie

Celine Westphal

Kantstraße 2

73734 Esslingen

Tel. & Fax: 0711/94560607

Web: www.dialogo-esslingen.de